

# Treine o seu Cérebro

Seja dirigindo, trabalhando no computador ou assistindo a um filme, todos nós passamos uma grande parte do nosso tempo sentados. As crianças não são exceção. Eles ficam sentados o dia todo em uma sala de aula ou, se forem como a maioria das crianças americanas, passam horas sentados assistindo televisão ou jogando videogame. Embora muitas vezes vejamos o pensamento e o movimento como separados, a pesquisa mostrou que nossos corpos e cérebros estão conectados e que o movimento é uma parte importante do processo de aprendizagem.



Cada lado do cérebro é projetado para realizar tarefas específicas. No entanto, na maior parte do tempo, os dois lados do cérebro precisam se comunicar e trabalhar juntos. Por exemplo, o lado esquerdo do cérebro processa informações e o lado direito do cérebro as interpreta. Isso significa que o lado esquerdo lê as palavras, mas o lado direito entende a história. Cada lado do cérebro deve ser capaz de fazer seu trabalho com rapidez e enviar as informações de forma eficiente para o outro lado para que a leitura aconteça.

Existe uma parte do cérebro que conecta os dois lados. É chamado de corpo caloso (corpus callosum). Queremos que essa conexão seja como uma superestrada suave, de forma que as informações possam viajar rapidamente de um lado para o outro. Se a estrada for acidentada, é difícil para a informação viajar. A boa notícia é que existem atividades motoras que podemos fazer para suavizar essa estrada e tornar mais fácil para o nosso cérebro funcionar. Pavimentar essa rodovia pode tornar a leitura, a escrita e outros estudos acadêmicos muito mais fáceis e menos frustrantes.

Sua criança pode vir conversar com você sobre atividades motoras ou de movimento que estão realizando como parte do bloco de alfabetização. Esses movimentos são usados para ajudar os alunos a:

- pensar mais claramente
- sentir-se relaxado e calmo
- melhorar a coordenação entre mãos e olhos
- melhorar o rastreamento visual (movendo seus olhos e não sua cabeça para ver algo)
- aumentar a atenção
- aumentar o fluxo e a velocidade da escrita
- melhorar a memória
- melhorar o cruzamento da linha média do corpo para ativar as duas partes do cérebro

Para mais informações, veja:

- Brain Gym Website (Site da Academia do Cérebro)      <http://braingym.org>
- Dr. Robert Melillo's website (Site do Dr. Robert Melillo):      <http://drrobertmelillo.com>